

PFLEGE DEINEN HUMOR!

Kommunikation mit Herz, Hirn & Humor

Zusammenfassung des Vortrags von Felix Gaudo

Weiter Informationen unter www.felixgaudo.de oder www.facebook.com/FelixGaudo.de

Humor ist das wirksamste natürliche Mittel gegen Stress und damit die soziale Kompetenz die Resilienz fördert. Humor macht Sie stark, gelassen und sympathisch und bildet die Basis für wertschätzende Kommunikation.

Humorvolle Menschen sind leistungsfähiger, flexibler, kontaktfreudiger und gesünder – das ist wissenschaftlich erwiesen. Ob im Umgang mit Kollegen und Kunden oder beim Führen von Mitarbeitern: Humor kann Teams helfen, sich besser zu verstehen, kann Druck mindern, die Kommunikation untereinander verbessern und auch helfen, mit Trauer und Leid besser umzugehen. Schon kleine Veränderungen können großen Effekt erzielen.

1. Facetten und Funktionen von Humor:

- Humor ist unser natürliches Mittel zur Stressprävention:
Die Forschungsergebnisse der Gelotologie zeigen, dass Lächeln und Lachen das Herz-Kreislaufsystem stärken, Muskulatur entspannen, Schmerzempfinden senken, unser Immunsystem stärken und unsere Hormonlage günstig beeinflussen.
- Humor ist sozialer Klebstoff, schafft Verbindung, Vertrauen & Kooperationsbereitschaft:
Durch bewusste Unterscheidung zwischen aggressivem und sozialem Humor, werden wir fähig, wertschätzender in unserer Kommunikation zu werden und damit motivierend und stressreduzierend auf andere zu wirken.
- Humor macht kommunikativ, flexibel, kreativ und souverän:
Studien der Positiven Psychologie belegen, dass Humor uns kreativer, selbstbewusster, sozialkompetenter und einfach glücklicher macht. und die gute Nachricht ist: Humor ist für jeden trainierbar.

2. Prinzipien von Humor:

Gegensatz zum Witz ist Humor in erster Linie eine Haltung. Die Haltung der heiteren Gelassenheit schärft unseren Blick dafür, immer wieder den Perspektivwechsel im Alltag zu entdecken und ihn selber zu erzeugen. Durch diesen besonderen Blick auf Situationen erschaffen wir inneren Abstand. Die eigenen Wirklichkeit und die der anderen kann dadurch relativiert und miteinander versöhnt werden.



3. Humor-Techniken:

Dieser Blick auf die Welt lässt sich trainieren. Durch erlernte Humor-Techniken können wir unsere Kommunikation deutlich verbessern. Hier eine Auswahl:

- Durch Über- bzw. Untertreibung wird das Absurde einer Situation deutlich und grotesk:



- Perspektive wechseln – überraschende Zusammenhänge aufzeigen durch Umdeutungen oder persönliche Geschichten.



- Wortspiele und wörtlich nehmen – steigert die Schlagfertigkeit oder kann als Humor-Judo wertschätzend Situationen entschärfen.

Chef: Sie sind diese Woche
das vierte Mal zu spät!
Was heißt das?

Angestellter:
Es ist Donnerstag?!

- Bilder aus fremdem Kontext erzeugen einen neuen Blick auf Situationen.



4. Humorfähigkeit trainieren: Tipps für das tägliche Humortraining:

- Tägliche Humordusche: Das tägliche Ritual, sich ein paar Minuten mit Lustigem beschäftigen entspannt und steigert das persönliche Repertoire.
- Die Dankbarkeitsübung: Vor dem Einschlafen sich auf die fünf guten oder heiteren Momente des Tages konzentrieren hilft, um seine heitere Grundstimmung dauerhaft zu verbessern.
- Mehr als 60 Sekunden am Stück zu lächeln, verändert kurzfristig die Stimmung, senkt Stress oder Lampenfieber.
- die Nähe von Menschen zu suchen die uns gut tun ist eine wichtige Strategie, um sich vor ungesunder emotionaler Ansteckung so weit wie möglich zu schützen.

5. Zusammenfassung: Humor im Berufsalltag:

- Humor ist Mut zum Scheitern und damit Grundlage für eine positive Fehlerkultur.
- Selbsthumor erzeugt Vertrauen und Entspannung
- Eine wertschätzende innere Haltung ist Quelle für Humor und Gelassenheit.

„Humor ist eines der besten Kleidungsstücke, die man in Gesellschaft tragen kann.“ [William Shakespeare]

Quellen- und Literaturangaben:

Gaudo, Kaiser: Lachend lernen –Humortechniken für den Unterricht, Beltz 2018

Falkenberg, McGhee, Wild: *Humorfähigkeit trainieren*, Schattauer 2013

Fuchs, Gratzel, *Launologie, mit neuem Schwung durchs Leben*, Heyne 2007

Martin E. P. Seligman, *Der Glücksfaktor – Warum Optimisten länger leben*, Bastei Lübbe

Dr. Eckart von Hirschhausen, *Glück kommt selten allein...*, rororo